

Recipe 3

Moringa Leaves Sauce (Urdu)

ترکیب نمبر 3

سہانجنے کے پتوں کی ہری چٹنی

سہانجنے کے پتوں کی ہری چٹنی۔

سہانجنے کے درخت کا ہر حصہ انسانی صحت کو بہتر بناتا ہے، اس کا روزانہ استعمال جسم کی بہت سی غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے اس لئے ہم آپ کو سہانجنے کے پتوں کی ہری چٹنی بنانا سکھائیں گے یہ ایک ایسی ترکیب ہے جو کہ روزانہ کے کھانے کے ساتھ استعمال کی جا سکتی ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں ہمیں یہ ٹش بنانے کے لیے کون کون سی چیزوں کی ضرورت ہے۔ سہانجنے کے پتے، دو کپ دھو کر صاف کر کے رکھے ہیں۔

چار سے چھ عدد ہری مرچیں،

ایک کپ برا دھنیا،

آدھا کپ برا پودینا،

چار عدد چھلے ہوئے لہسن کے جوئے،

کٹی ہوئی لال مرچ آدھا چائے کا چمچ،

نمک حسب ذائقہ،

املی کا گودا آدھا کپ،

تیل ایک کھانے کا چمچ،

سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ

ترکیب

سب سے پہلے ہم سہانجنے کے پتے، ہرا دھنیا، پودینا، لہسن اور سفید زیرہ ملا کر باریک پیس لیں گے۔

دو کپ سہانجنے کے پتے،

چار سے چھ عدد ہری مرچیں،

ایک کپ برا دھنیا،

آدھا کپ پودینا،

4 عدد لہسن کے جوئے چھلے ہوئے،

ایک چھوٹا چمچ سفید زیرہ،

اب ہم اس مصالحے کو پیس لیں گے۔

ہم کوشش کریں گے کہ یہ مصالحہ باریک پس لیں۔